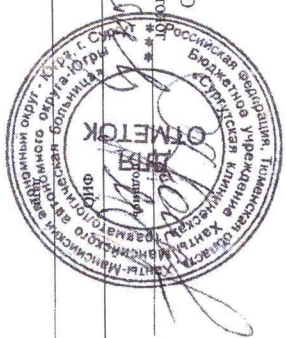
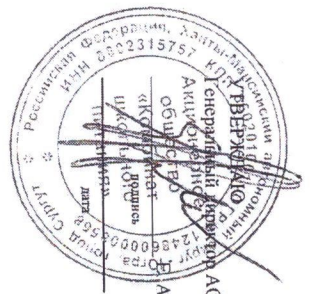


СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог
Горбачева



Исполнительный директор АО "КШПТ"
А. Горбобченко
«КШПТ»
Акционерное общество
с ограниченной ответственностью
ИНН 77-0822315757
Российская Федерация, г. Москва



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (2 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕГЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ *Светлана Владимировна*
Караманова Е. В. и *Иванова* И. А.
22.11.2022г.
Адрес: *Иваново*



4 День	Обед 7-11 лет II смена	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
				всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Fe	P	А, мкг	В1, мг	Е	С, мг		
	Овощной ассорти (отуец, помидор)	ТТК 674	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	0,65	29,58	0,00	0,03	0,00	7,00				
	Рассольник домашний Ц/Ф	ТТК 991	250	2,00	4,70	15,58	110,13	22,60	22,47	0,85	53,65	0,00	0,08	0,00	10,20				
	Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	30	4,09	2,92	0,18	43,25	6,58	8,85	1,09	65,79	0	0,017	0	0,082				
	Улитки из филе индейки (б/томата), мука рис.) К/Ц	ТТК 1025	100	13,34	3,84	1,58	93,54	12,20	13,15	0,94	126,70	0,01	0,03	0,00	0,00				
	Горошница	ТТК 570	180	13,35	3,50	50,87	336,29	79,85	76,14	6,07	21,60	0,00	0,78	0,00	0,00				
	Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,07	0,06	10,07	39,06	2,77	1,41	0,37	1,72	0,00	0,00	0,00	0,72				
	Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37				
	Итого за прием		870	37,31	18,59	103,78	741,51	168,93	148,03	10,60	322,00	34,72	1,01	0,00	24,38				
	5 День																		
	Обед 7-11 лет II смена																		
	Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	132,40	18,11	16,42	39,94	0,68	0,00	0,00	0,05	8,86				
	Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	250	7,91	15,40	28,45	165,10	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60				
	Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07				
	Тертельки на пару (б/томата, мука рис.) К/Ц	ТТК 1011	100	8,86	12,89	10,91	193,33	16,73	1,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00				
	Пюре картофельное	ТТК 589	190	6,80	9,60	55,11	338,17	50,98	36,58	1,34	0,00	0,00	0,15	0,00	13,23				
	Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00				
	Питьевой йогурт Акимуно	ТТК 1068	95	2,57	1,42	11,21	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37				
	Итого за прием		970	35,11	55,61	161,56	1125,96	144,73	93,88	44,05	147,60	30,47	0,31	0,05	233,13				
	Среднедневное значение за I неделю		774	25,87	25,07	85,45	625,24	136,57	87,55	29,43	164,41	15,05	0,33	0,05	64,67				
	2 Неделя																		
	1 День																		
	Обед 7-11 лет II смена																		
	Отуец свежий	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80				
	Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,18	4,20				
	Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	0,02	5,31	0,00	0,00	0,00	0,02				
	Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	12,92	15,67	56,93	458,73	36,88	163,03	363,00	5,92	4,50	0,00	0,30	1,50				
	Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	10,82	40,92	28,42	18,27	0,58	25,40	0,00	0,01	0,00	0,32				
	Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	2,86	14,30	0,00	0,04	0,00	13,00				
	Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37				
	Итого за прием		965	23,53	23,76	146,44	855,08	173,30	247,72	441,36	97,22	29,62	0,16	0,47	35,21				

2 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Сагат из помидор с маслом и зеленым луком	ТТК 1106	100	1,00	9,96	4,56	110,78	28,13	18,07	0,87	24,85	0,00	0,05	0,00	22,78
Борщ со свежей капустой и картофелем (6/томата)Ц	ТТК 994	250	1,55	3,45	10,68	76,37	34,95	20,80	1,46	42,60	0,00	0,04	0,00	7,74
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
Индейка отварная Ц	ТТК 998	100	34,01	6,17	1,23	195,79	30,67	32,75	3,64	316,00	0,01	0,06	0,00	0,27
Картофель запеченый из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	59,17	303,96	23,42	40,34	0,00	1,61	0,00	0,00	0,17	15,99
Компот из свежих груш	ТТК 1237	200	0,07	0,05	2,38	9,24	3,34	2,08	2,78	0,40	0,00	0,00	0,00	1,60
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
Итого за прием		841	43,99	28,52	99,65	796,58	151,22	125,93	9,40	430,84	13,13	0,22	0,17	54,75
3 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	0,65	29,58	0,00	0,03	0,00	7,00
Щи из свежей капусты с картофелем без томата Ц	ТТК 951	250	1,68	4,58	9,87	84,21	33,85	17,94	0,68	39,90	0,00	0,05	0,00	0,00
Говядина отварная для I блока	ТТК 631	30	4,09	2,92	0,18	43,25	6,58	8,85	1,09	65,79	0	0,017	0	0,082
Минтай по овощам (6/томата) Ц	ТТК 1006	100	12,41	2,44	3,33	82,93	39,00	45,81	0,81	184,80	0,01	0,08	0,00	1,27
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	43,99	229,35	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,00	0,00	0,72
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,07	0,06	10,07	39,06	2,77	1,41	0,37	1,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
Итого за прием		870	25,18	18,43	92,94	598,04	134,18	127,52	4,23	366,92	26,08	0,25	0,04	15,46
4 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,03	3,00
Рассольник домашний Ц/Ф	ТТК 991	250	2,00	4,70	15,58	110,13	22,60	22,47	0,85	53,65	0,00	0,08	0,00	10,20
Говядина отварная для I блока	ТТК 631	10	1,36	0,97	0,06	14,42	2,19	2,95	0,36	21,93	0,00	0,01	0,00	0,03
Печень тушенная с картофелем (6/томата) К/Ц	ТТК 1018	250	15,65	6,27	18,04	188,16	27,22	40,55	5,79	284,00	3,93	0,27	0,00	18,80
Пюре Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	2,86	14,30	0,00	0,04	0,00	13,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	20	7,15	6,87	43,07	200,00	57,31	22,44	1,25	89,13	26,24	0,15	0,00	12,75
Итого за прием		850	27,67	19,42	106,14	634,92	152,12	122,73	53,31	463,58	30,17	0,53	0,03	57,78

5 День																							
Обед 7-11 лет II смена																							
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,64	0,54	0,00	0,00	0,00	0,03									
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	250	7,91	15,40	28,45	165,10	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00								
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	10	1,36	0,97	0,06	14,42	2,19	2,95	0,36	21,93	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03								
Минтай с сырной пастой К/Ц	ТТК 1003	100	9,55	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Щоре из овощей (без молока, масла под) К/Ф	ТТК 1047	200	3,15	5,32	25,20	158,37	24,82	42,82	1,41	93,52	0,00	0,09	0,00	0,13	0,00								
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	0,00	200,00								
Груша	ТТК 665	120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,80	14,40	2,76	19,20	0,00	0,02	0,00	0,00	6,00								
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием		990	25,78	31,52	112,67	741,20	129,41	97,24	35,90	183,01	0,03	0,23	0,19	245,96									
Среднедневное значение за 2 недели		903	29,23	24,33	111,57	725,16	148,05	144,23	108,84	308,31	19,81	0,28	0,18	81,83									
Среднедневное значение за 2 недели		882	25,82	28,29	99,06	683,22	132,99	92,39	32,66	173,71	7,54	0,28	0,12	155,31									

Стоимость питания 248 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3.12.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.
 И.М.Скюрихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делфи Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог



М. Н. Корнева